

#### 4. 「郷土食」カードを活用した指導事例

##### 郷土料理を取り入れた日本型食生活の学習

##### — 男子クラスでの学習 —

県立能生水産高等学校教諭 國分玲子

##### (1) 題材設定の理由

私達の現在の食生活における料理には、さまざまな食品が用いられ、調理方法も多様化している。

しかし、その中で若者の洋食嗜好は強まり、中でも脂肪分の多い一品料理が好まれる傾向がある。そして私達の食生活は、たんぱく質、脂肪、炭水化物の比率が理想的といわれる日本型の食事から脂肪の比率が高い欧米型の食事へと変化し、同時に伝統的な郷土料理も好まれなくなっている。

このような状況の中で、本当に栄養のバランスがとれ、内容も豊かな食生活を実現していくためには一食の食事に主食、主菜、副菜、汁物をそろえた日本型食生活が必要である。また食事の中に郷土料理を取り入れることは、その地域で作られ、伝えられた食事文化の伝承にもつながり、その料理に込められた先人の知恵や工夫点を学ぶきっかけともなる。食生活は栄養面とともに、食文化の視点に立って捉えることにより、さらに深まりのある学習ができると考える。

そこで郷土料理を取り入れた日本型食生活の学習をすることにより、食事について、栄養、文化の両面から捉えさせ、日常生活に活用していく態度を育てるためにこの題材を設定した。

言葉の定義について

日本型食生活とは……栄養的には、たんぱく質、脂肪、炭水化物の摂取比率のバランスがとれた食事、内容的には、主食、主菜、副菜、汁物の整った食事として捉えた。

郷土料理とは……その地域に古くから伝わった料理に、比較的最近つくられた料理も加えて、地域で採れる素材をメインとして利用してつくられた料理として捉えた。

##### (2) 指導計画

郷土料理を取り入れた日本型食生活…………… 3 時間

① 日本型食生活と郷土料理について…………… 1 時間（本時 1）

② 郷土料理の調理実習…………… 2 時間（本時 2）

実習内容（のっぺい、えびだんごの蒸し物）

##### (3) 本時 1 の題材

日本型食生活と郷土料理について

##### (4) 本時 1 の目標

① 日本型食生活の利点を理解させる。

② 郷土料理の伝承について考えさせる。

## (5) 準備

- ① 対象生徒（水産増殖科2年 男子22名、女子3名 合計25名）について、調理経験、及び食べ物の好みに関するアンケートを実施し、結果を出しておく。
- ② 生徒の好む料理について一品で食べた場合と、他の料理と組み合わせて食べた場合の栄養バランスシートを作成しておく。
- ③ コンピューターに入力してある郷土料理のデータの中から数種のデータを取り出し、生徒に示せるよう人数分印刷しておく。

授業時に使用した資料

資料1 ……栄養バランスシート

資料2 ……コンピューターの入力データの中から次の料理を取り出し、印刷して生徒に示した。

郷土料理についての説明のために使用した。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ① 干し菜ぞうすい   | ⑦ 煮菜        |
| ② だいこんの煮もの  | ⑧ 魚の子の煮物    |
| ③ やきだらの煮付け  | ⑨ げんぎょ汁     |
| ④ ごぼうの子あえ   | ⑩ 塩さばの酢あえ   |
| ⑤ だいこんのきんぴら | ⑪ わらびのあえ物   |
| ⑥ さめめた      | ⑫ げんぎょのどぶどぶ |

※郷土料理カード

P 39～P 42 参照

## (6) 指導の展開

区分	指導内容	学習内容	時間(分)	指導上の留意点	備考
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>好きな料理について</li> <li>本時の学習目標の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>好きな料理を発表する。</li> <li>本時の学習目標を確認する。</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>好きな料理を発表させる。</li> <li>食事の内容、栄養に関心を持たせる。</li> </ul>	
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理の栄養バランスについて</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一品料理の場合と数種の料理を組み合わせた場合との栄養バランスの違いを把握する。</li> <li>組み合わせて食べることの重要性を理解する。</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>あらかじめ調査しておいた好きな料理の中から、多くの生徒が好む料理について、一品料理と数種の料理を組み合わせた場合の栄養バランスを比較して示し、組み合わせて食べることの重要性を理解させる。</li> </ul>	資料1
閉	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスを考えた日本型食生活内容面</li> <li>栄養面</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>内容、栄養面共にバランスを考えた食事にするための料理の組み合わせ方を理解する。</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスがとれた食事について理解させる。</li> <li>*内容的には 主食—ご飯、パン、麺類 主菜—動物性たんぱく質</li> </ul>	

展          開	<ul style="list-style-type: none"> <li>郷土料理をとりいれた料理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>郷土料理にはどのようなものがあるかを知る。</li> <li>郷土料理が身近な素材を生かして作られている点、また先人の工夫がこめられていることを理解する。</li> </ul>	<p>と植物性たんぱく質をバランスよくとる</p> <p>副菜—野菜料理</p> <p>汁物—みそ汁、スープ、牛乳等</p> <p>*栄養的にはたんぱく質、脂肪、炭水化物をバランスよく摂取する</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あらかじめ準備しておいた郷土料理のデータを示し、郷土料理にはどのようなものがあるかを知らせる。</li> </ul> <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>郷土料理に使用されている素材や、先人の工夫について説明し、郷土料理に対する関心を高めさせる。</li> </ul>	<p>資料2</p> <p>資料2</p>
ま       と       め	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のまとめ</li> <li>次時の予告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本型食生活の中に郷土料理を活用することについて考える。</li> <li>次時の調理実習についての説明を聞く</li> </ul>	<p>8</p> <p>7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>郷土料理を食生活の中に活用していくことを考えさせる。</li> <li>郷土料理を活用し、伝えていくことは伝統を絶やさないためにも大切であること、またそれらの料理をさらに改善したり、若者の好みに合うようにアレンジすることも必要であることを考えさせる。</li> <li>調理実習内容、調理の作業について理解させる。</li> </ul>	

## (7) 授業後の考察

高校生の好む料理を調べてみると、肉類や油脂を多く使用した料理を挙げる生徒が多い。具体的には、ハンバーグ、スパゲッティー、ドリア、グラタン、カレーライス、焼き肉、ラーメン等である。そしてこれらの料理は一品で食べてもおいしく食べられる料理である。

今回の授業は、このような高校生に、日本型食生活について学んでほしいという意図から行った。

この授業は、人数はアンバランスであるが、家庭一般を履修していない男子と、現在履修中（食物分野）の女子が合同で授業を行った。

男子は栄養のことよりも、料理の組み合わせに興味を持って取り組んだ。

また、郷土料理の資料を示して説明を行った場面では、男女ともに実際に家庭で食べたことのあるものについてはその料理をイメージできるが、食べたことのないものについては、イメージできない様子であった。このことから、コンピューターに打ち込んである郷土料理の資料を示す場合に、カラー写真で実物を示すことができれば、料理を理解する効果が大きいのではないかと考えた。

今後さらに、検討していきたいと考えている。

## (8) 本時2の題材

郷土料理の調理実習 実習内容（のっぺい、えびだんごの蒸し物）

## (9) 本時2の目標

- ① 郷土料理を実際の食生活に活用できるようにする。
- ② 郷土料理についての理解を深める。

## (10) 準備

- ① 生徒に調理実習室の使い方を知らせる。
- ② 調理実習の内容と作業の流れについて把握させておく。
- ③ 調理実習をスムーズに進めることができるように材料、調理器具の準備をする。

## (11) 指導の展開

区分	指導内容	学習内容	時間(分)	指導上の留意点	備考
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習目標の確認</li> <li>・えびだんごの蒸し物とのっぺいの作り方</li> <li>・調理用具の扱い方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習目標を確認する。</li> <li>・作り方の説明を聞きながら作り方をみて理解する。</li> <li>・調理用具の使用についての注意点を知る。</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実習の内容を確認させる。</li> <li>・実習材料の確認をさせる。</li> <li>・作り方の師範をして理解させる。</li> <li>・調理器具の使用上の注意点を理解させる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えびだんごの蒸しものを作る</li> </ul>	70	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えびだんごの作り方</li> <li>・餅米のまぶし方</li> <li>・蒸し方</li> </ul>	※のっぺい、えびだんごの蒸し物 郷土料理カード P 43 参照



展 開		<ul style="list-style-type: none"> <li>・のっぺいを作る</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料の取扱いと切り方</li> <li>・煮出し汁の取り方</li> <li>・干しいたけの扱い</li> <li>・冷凍枝豆の扱い</li> <li>・こんにゃくの扱い</li> <li>・さといものぬめり</li> <li>・煮物のあくの取り方</li> <li>・調味と濃度のつけ方</li> </ul>	
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> <li>・盛りつけ</li> <li>・試食</li> <li>・あとかたづけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理にあった器に盛りつける。</li> <li>・できばえを観察しながら試食する。</li> <li>・あとかたづけをする。</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器の選び方、盛りつけ方について考えさせる。</li> <li>・できばえを観察させながら試食させる。</li> <li>・あとかたづけをさせる。</li> </ul>	

## （12）授業後の考察

調理実習は、男女共に興味を持って主体的に取り組んでいる様子がみられた。

男女混合の班の実習の様子については、食器洗い、器具類のあとかたづけ、調味の作業については全て女子が行い、男子は見ているだけという状況がみられた。男女の協力の指導については、今後の課題である。男子だけの班の場合は、それぞれ分担しながら作業を進めていた。

実習後の感想をみると次の通りである。

よくできた、うまかった	9名
おいしかった	7名
おもしろかった	5名
簡単だった	1名
えびだんごが口にあわなかった	2名
つかれた	1名

この感想をみると、実習については、うまくできたという喜びを感じている生徒が多い。さらに授業後、「また調理実習をしようよ」と言う男子生徒も多く調理実習に対する興味は大きいようである。

この授業の後、食品化学科の女子生徒についても、家庭一般の授業の中で同じ実習を行った。

感想としては、男子と同様に、「うまくできた」「おいしかった」というものが大半をしめた。しかし、「今度つくる時は、洋食がいい」という声も多く、洋風の食事に対する嗜好の強さが感じられた。